Extra

A SOLO S/ 0.50!

HOY GRATIS

Director Antonio Ramírez P. » DOMINGO 18 de MAYO de 2025 » Año LX » Nº 20,164 www.extra.com.pe

¡POR QUÉ, DIOS MÍO!

SICARIOS MATAN A 'ANGELITO'

NIÑO DE 6 AÑOS FALLECIÓ TRAS RECIBIR BALAZO CUANDO VIAJABA EN UNA COMBI

Pág. 3

EXTORSIONADORES ATACARON UNIDAD EN INDEPENDENCIA

EL CHOFER RESULTÓ HERIDO PERO PUDO LLEVAR AL NIÑO AL HOSPITAL

DELINCUENTES ENVIARON MENSAJE A CONDUCTORES EXIGIENDO QUE PAGUEN

SE LES COMUNICA A TODOS LOS PISTEROS QUE SE ALIVIAN ESTE ES UN EJEMPLO Q' LES PASARA SI NO COPIAN A TODOS ESOS QUE NO QUIEREN COLABORAR CON LA ORGANIZACIÓN. SE IRAN MURIENDO UNO A UNO. ATTE. LOS INJERTOS DEL CONO NORTE



LEÓN XIV FUE ENTRONIZADO EN EL VATICANO

200,000 PERSONAS LO ACOMPAÑARON

Pág. 5



ARRANCÓ EL PAPA PERUANO

TOME NOTA Y CUIDE SU SALUD



BENEFICIOS DE LA BETARRAGA

Pág. 11

SE CONFIESA

ESTRELLA TORRES REVELA SECRETOS

Pág. 9

Diario Extra Perú · @ExtraPeru · diario_extra

CADENA PERPETUA A ASESINOS DE 'LA TOTA'

Cinco no saldrán nunca de prisión. A otros 4 les dieron condenas entre 28 y 33 años.



Los criminales atacaron el vehículo en el que Elías San Román se desplazaba junto a su esposa, hijos y padres.

Cinco de los avezados delincuentes que emboscaron y asesinaron a Elías San Román Doroteo, alias "Tota", junto a cinco integrantes de su familia, fueron condenados a cadena perpetua.

Otros de los que participaron en el brutal asesinato múltiple recibieron condenas entre los 28 y 33 años de prisión. El Segundo Despacho de la Primera Fiscalía Penal Corporativa de Magdalena del Mar, San Miguel y Pueblo Libre logró que se otorgue la máxima sentencia a los sicarios.

Los hechos acontecieron en febrero de 2023, cuando alias "La Tota" y su familia se hallaban en su vehículo entre las avenidas La Marina y Riva Agüero, en San Miguel.

Aquel día, aparte de San Román Doroteo, fallecieron su esposa Estrellita Tapia Guerrero (37); sus hijos de 12 y 14 años; su madre, Luisa Doroteo; y su padre, Elías San Román.



La Sala ordenó la máxima pena para los imputados David F. Durán L., Kevin Daniel Espejo Cuya, Miguel Ángel Estrada Tufiño, Carlos Gabriel Tello Iturrino y Víctor Javier Viera Reyes.

Estos fueron acusados de ser coautores del delito contra la vida, el cuerpo y la salud, en la modalidad de sicariato, en agravio de Elías San Román Doroteo y su familia.

Las indagaciones comprometen, además, la participación en el crimen de Brando Raúl Velarde Alegría, quien iba como contención en una moto siguiendo a las víctimas.

Sala ordenó además 8 mil de reparación civil a cada uno de los sentenciados.

También de José Carlos Solari Pozu, conductor del vehículo donde iban José Henry Presiado Alegría y Fabricio Michell Vera Díaz.

Los dos últimos ejecutaron los disparos contra la familia en el interior del vehículo en el que viajaba.

Los últimos nombrados fueron sentenciados a penas de 35, 30, 28 y 33 años de prisión efectiva, respectivamente, por el delito de sicariato, detalla el Ministerio Público.

El Poder Judicial dispuso, además, que cada uno de los sentenciados pague 8,000 soles como reparación civil a favor de los herederos de las víctimas.



Y LE DISPARÓ

CREYÓ QUE ERA UN CHORAZO

Un estudiante de derecho de 22 años perdió la vida en Piura, tras recibir un disparo en la cabeza, tras ser confundido con un delincuente en Piura.

El trágico hecho ocurrió cuando, a bordo de una moto, Steven Alonso Abad Saavedra retornaba a su casa tras asistir a una fiesta.

De pronto, se detuvo a la altura del Complejo Habitacional Micaela Bastidas, en el distrito de Veintiséis de Octubre para miccionar.

Carlos Ramón Mena Piñin (57), quien estaba dentro de su auto creyó que Steven iba a asaltarlo y le disparó.

La víctima fue trasladada de inmediato al Hospital Santa Rosa, donde lamentablemente falleció.



VÍCTIMA DISCUTIÓ CON ASESINOS DEFENDIENDO A UNA PERSONA

VENEZOLANOS ACRIBILLAN A TAXISTA EN PUERTA DE HOTEL

Un padre de familia que trabajaba como taxista fue asesinado a balazos por dos sujetos de nacionalidad venezolana en la puerta de un hostal en San Miguel, aparentemente, por salir en defensa de una persona.

El hecho de sangre ocurrió entre la calle Kenko y la avenida La Marina, donde Misko Bernaola Bellido mantuvo una violenta discusión con sus asesinos.

Gravemente herido, el hombre llegó hasta su vehículo de placa BJO-685, manejó unas cuadras con dirección a un hospital pero, al sentir que perdía las fuerzas, salió del auto, dio un par de pasos y se desvaneció, falleciendo en el lugar.

"Le han metido un balazo los venezolanos, de frente. Por defender a una persona, eso nos han contado las personas que vieron todo", declaró Erick Neira, primo de la víctima, quien deja a dos menores en la orfandad.

La Policía llegó al lugar y, como parte de las diligencias, intervino a una mujer que, según la familia de la víctima, fue pareja del fallecido y estuvo en el lugar al momento que ocurrió el ataque.

LES ROBÓ CELULARES Y DINERO

PEPERA CAE TRAS DOPAR AMIGOS



Una mujer fue detenida por la Policía tras dopar a dos hombres a quienes les robó sus celulares y dinero en el Callao.

Se trata de Sheylla Danuska Díaz Álvarez (24), a quien sus víctimas, tras conocerla por el aplicativo Tinder, invitaron a beber licor en un departamento del condominio Parques del Callao, en la cuadra 25 de la avenida Argentina.

Pero cuando despertaron, se percataron de que sus pertenencias, entre ellas sus aparatos de comunicación, habían desaparecido junto a la mujer, que se llevó además un monitor de computadora.

Pero Díaz Álvarez regresó para llevarse más objetos de valor, siendo apresada por agentes de la comisaría de Carmen de la Legua.

Inicialmente se identificó como María Elena Álvarez Ventocilla, pero la Policía determinó que esa no era su identidad. Además, registra múltiples denuncias por delitos similares y formaría parte de la banda 'Las Gatúbelas de Zafiro', sindicada de 'pepear' a sus víctimas para hurtarles sus pertenencias.

LO VINCULAN CON BANDA CRIMINAL

COMANDANTE EN PROBLEMAS



El jefe del Departamento de Investigación Criminal (Depincri) de Huacho, comandante PNP Carlos Gonzales Troncos, fue vinculado a la organización criminal "Los Emperadores del Norte Chico".

Durante una audiencia, el fiscal reveló que su sello oficial fue encontrado en el celular de Elías Ramírez Zevallos, alias "Charapa", cabecilla de dicha banda criminal.

De acuerdo con la Fiscalía, el equipo móvil, que fue incautado durante un megaoperativo, se hallaba en el techo del inmueble del cual escapó el cabecilla.

Gonzales Troncos ya había sido investigado anteriormente por presuntos vínculos con el crimen organizado durante su paso por Chimbote, en el caso de la organización "La Nueva Sangre", desarticulada por la DIVIAC.

EXTORSIONADORES MATAN ANGELITO



Dispararon contra combi y bala le impactó cuando viajaba con su mamá.



Criminales enviaron mensaje a choferes de alinearse para no ser asesinados.

Extorsionadores, a bordo de una motocicleta lineal, atacaron a tiros una combi, acabando con la vida de un niño de seis años que viajaba con su madre, en Independencia. El conductor recibió un disparo en la pierna.

La víctima, de iniciales A.S.P.A., y su progenitora, Ariana Nicol Ayala Garrido, abordaron la unidad con placa Y1K-737 de la empresa Consorcio 45, sin imaginar la tragedia que les esperaba.

Testigos dicen que el vehículo estaba lleno y a la mujer y a su hijo no les quedó otra que sentarse detrás del chofer José Luis Chipana León para dirigirse a un conocido centro comercial de Lima Norte.

Sin embargo, cuando el vehículo se hallaba entre las avenidas Huarocondo y Valle Sagrado, los asesinos lo alcanzaron y dispararon tres veces.

Las cámaras de seguridad de la zona captaron el momento en que los sicarios dispararon contra la unidad con absoluta impunidad.

Uno de los tres proyectiles dirigidos al conductor de 37 años atravesó la carrocería, un asiento e impactó en el inocente niño.

Según testigos, el pequeño habría alcanzado a decirle a su madre que le ardía la espalda antes de perder el conocimiento.

Cuando la mujer lo revisó, se llenó de espanto y terror. El pequeñito estaba herido y la sangre teñía de rojo su ropita.

En medio del caos y el griterío, Chipana León se dirigió al Centro Materno Infantil, a cinco minutos del atentado, pero todos los esfuerzos fueron en vano. A.S.P.A. había perdido la vida.

Poco después, y mientras Chipana era atendido en el hospital Cayetano Heredia, sus compañeros recibían a través del WhatsApp un mensaje de los asesinos.

"Se les comunica a todos los pisteros que se alineen. Este es un ejemplo de lo que les pasará si no copian a todos esos que no quieren colaborar con la organización. Se irán muriendo uno a uno", dice el mensaje firmado por los Injertos del Cono Norte.

De acuerdo con la Policía Nacional, los conductores y cobradores que cubren la ruta Callao-Independencia denunciaron que días antes recibieron amenazas para que se "alineen".



MADRE DE FAMILIA SE ENCONTRABA CON SU ESPOSO Y SUS MENORES HIJOS

INTENTA TOMARSE UNA FOTO Y ES ARRASTRADA POR OLA

Viajó de vacaciones con su familia a Huarmey, donde encontró la muerte tras ser arrastrada por una ola cuando intentaba tomarse una foto en los peñascos, muy cerca de la orilla del mar.



Marisol Rivasplata Zorrilla se encontraba posando en la playa Tuquillo, siendo sorprendida por una ola de gran tamaño que la hizo perder el equilibrio y la arrastró dentro del mar.

La mujer, de 36 años, había llegado al balneario acompañada de su esposo y sus dos hijos para disfrutar de un momento familiar.

Pese a los intentos de sus parientes por rescatarla, la fuerte corriente no lo permitió y no pudieron alcanzarla.

La madre de familia no resistió, terminó por ahogarse y su cuerpo quedó flotando en el mar ante la impotencia de sus seres queridos.

La tragedia ha generado conmoción entre los visitantes y residentes del lugar, quienes piden mayor señalización.

CORONEL EP FUE ULTIMADO A TIROS

Cuando se resistió al robo de S/ 3 mil que había retirado de banco.



Ladrones dispararon contra el oficial en retiro por impedir el robo del dinero que llevaba consigo.

A plena luz del día, un coronel en retiro del Ejército fue asesinado a balazos tras resistirse al robo de tres mil soles que minutos antes había retirado de un banco en Chorrillos.

La delincuencia, que cada vez gana más terreno, esta vez cobró la vida de Luis Alberto Hernández Sangay, quien fue interceptado por una banda de 'marcas' cuando transitaba en una camioneta blanca de placa BMB-509, por la avenida Capitán Alipio Ponce, a unos metros de la Escuela de Oficiales de la PNP.

Aún con vida, el coronel de 64 años fue trasladado de emergencia a la clínica Maison de Santé, pero lamentablemente falleció debido a la gravedad de sus heridas.

Según los primeros informes, Luis Hernández había retirado tres mil soles de un banco cuando, a unas cuadras, dos sujetos a bordo de una moto le cerraron el paso y le dispararon en varias oportunidades, obligándolo a parar en una curva.

Los delincuentes se bajaron y forcejearon con él para quitarle el dinero, pero ante su resistencia los criminales volvieron a disparar, esta vez directamente al pecho.

La dramática escena quedó grabada por un transeúnte que desde lejos presenciaba la escena sin poder hacer nada por temor a ser atacado por los delincuentes.

En las imágenes se puede ver cómo dos hombres con casco y una mochila en la espalda forcejean con Hernández, quien permanecía en el interior de su vehículo, mientras amenazaban a los otros vehículos que pasaban por el lugar.

Finalmente, los criminales no pudieron apoderarse del dinero de Luis Hernández y escaparon del lugar a bordo de su moto, con dirección a la avenida El Ejército.

Peritos de criminalística encontraron más de seis casquillos de bala en la zona.

DEJANDO EXPLOSIVO

DETIENIDOS INFRAGANTI

En medio de un fuego cruzado fueron detenidos dos sujetos que, tras dejar un explosivo en una ferretería de Comas, atacaron a balazos a la Policía en su intento de escapar. Efectivos de la Dirincri lograron intervenir a Ismael Johan Aroste Ccatacparco, alias "Jota", y a Emerson Marcos Izquierdo, "Chino Malo", quien, en medio del enfrentamiento, resultó herido de un impacto de bala en el hombro. El explosivo no logró detonar gracias al rápido accionar de la Policía; junto al cartucho de dinamita se encontró una carta con el mensaje: "Llamas porque llamas, comunícate".

DOCENTES DE LIMA Y PROVINCIAS

SE DISPUTAN LAS PALMAS MAGISTERIALES



Avanza el proceso para determinar quiénes son los docentes y profesionales en todo el país que merecen las Palmas Magisteriales en las categorías Educador y Maestro, y se espera culminar la etapa antes de fin de mes. La evaluación de candidatos la realizan los Comités de Calificación Regional conformados en las Direcciones Regionales de Educación de las 26 regiones.

Con más de 75 años de historia, las Palmas Magisteriales constituyen el reconocimiento más antiguo de América Latina en el ámbito educativo y son la máxima distinción del sector porque, además del reconocimiento público, se otorgan beneficios.

SE LANZARÍA EN UNAS SEMANAS

BECA PARA ESTUDIOS TÉCNICOS



El Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec) espera lanzar a fines del mes de junio el piloto de la Beca TEC con 300 becas para estudios técnicos en beneficio de jóvenes talentosos de escasos recursos económicos, adelantó Alexandra Ames, directora ejecutiva de la institución.

Detalló que la Beca TEC forma parte de una política pública para fortalecer la educación técnica como forma de desarrollo profesional, siguiendo ejemplos de países industrializados.

ARRANCÓ LA ERA DEL PAPA PERUANO

León XIV fue entronizado y 200,000 personas lo acompañaron. Presidenta Boluarte estuvo presente.



El pontificado de León XIV se abrió hoy con una misa en la plaza de San Pedro del Vaticano en la que recibirá los símbolos del poder pontificio y que congregará a una amplia representación del poder mundial.

La misa de inicio de pontificado se dio la madrugada de hoy tras el rito, minutos antes, con el nuevo papa rezando ante el sepulcro de San Pedro, en las profundidades del templo, junto a los patriarcas orientales.

La ceremonia de León XIV, un estadounidense-peruano elegido en el cónclave el pasado 8 de mayo tras la muerte de Francisco, contará con la presencia de más de 150 delegaciones internacionales que revelarán la inmensa red diplomática controlada por la Santa Sede.



Del país natal del pontífice, Estados Unidos, llegarán el vicepresidente JD Vance y el secretario de Estado, Marco Rubio, mientras que Perú, donde pasó gran parte de su vida como misionero y obispo, además de tener la nacionalidad hace varios años, estará representado por la presidenta, Dina Boluarte.

El nuevo pontífice podrá saludarles a todos tras la misa dentro de la basílica de San Pedro durante el tradicional momento del besamanos.

Las autoridades esperan a alrededor de 200,000 personas en el Vaticano, ya que la misa de inicio de pontificado cae precisamente en el Año Santo proclamado por su antecesor, Francisco, que está atrayendo a millones de peregrinos a lo largo de todo este 2025.



LO PEOR ES QUE LA MITAD NO LO SABE

MÁS DE CINCO MILLONES DE PERUANOS SUFREN DE PRESIÓN ALTA

La hipertensión, también conocida como 'presión alta', es una enfermedad silenciosa que no suele dar señales claras, pero que puede tener consecuencias muy graves si no se detecta y controla a tiempo. Ante esa situación el Ministerio de Salud hace un llamado urgente a la población para que tome conciencia y se controle la presión con regularidad.

A nivel mundial, esta enfermedad afecta a una de cada cinco personas adultas y es responsable de aproximadamente 9.4 millones de muertes al año, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En nuestra región, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) estima que entre el 20 % y el 40 % de la población adulta tiene presión alta, lo que representa un grave problema de salud pública.

La hipertensión no suele causar síntomas evidentes, pero cuando está muy elevada puede provocar dolor de cabeza, dificultad para respirar, vértigos, palpitaciones e incluso hemorragias nasales. Si no se trata a tiempo, puede desencadenar infartos, ataques cerebrovasculares (ACV) y enfermedades renales.



SACUDÓN SACÓ A MUCHOS DE LA CAMA

FUERTE SISMO EN AYACUCHO SE SINTIÓ HASTA LIMA

Un fuerte sismo de magnitud 6 sacudió ayer el área cercana a Puquio, en el departamento de Ayacucho, según reportaron las autoridades del Instituto Geofísico del Perú. El remezón ocurrió a las 5:22 a.m., con epicentro localizado a 23 kilómetros al sur de Puquio, y una profundidad de 97 kilómetros. La alerta sísmica emitida fue de color amarillo, indicativo de movimientos cuya magnitud oscila entre 4.5 y 6.0. Este sismo también fue sentido en Lima e Ica.

EN AMAZONAS

Vacunan contra la fiebre amarilla



La Dirección Regional de Salud de Amazonas ha logrado inmunizar a 64,061 personas contra la fiebre amarilla, desde los 15 meses hasta los 59 años, para lo cual ha intensificado la vacunación, en un periodo de 90 días en las provincias de Bagua y Condorcanqui, para enfrentar el brote de esta enfermedad, ya que la región ha presentado 21 casos confirmados.

ORO MANCHADO DE SANGRE

Perú y Ecuador son los país más golpeados por la minería ilegal.

La minería ilegal se ha convertido en una de las principales amenazas para la seguridad, el medioambiente y la gobernabilidad en Sudamérica. Con Perú y Ecuador al borde del colapso institucional en ciertas regiones, el fenómeno también golpea con fuerza a Brasil, Colombia y Guatemala, según un informe de la agencia de noticias EFE.



En nuestro país, el panorama es alarmante y aún más tras la reciente masacre de trece guardias de seguridad en una mina en Pataz. La región de La Libertad está bajo emergencia desde febrero de 2024, y Madre de Dios acumula más de 100,000 hectáreas deforestadas.

El uso de mercurio afecta a poblaciones indígenas y genera problemas sanitarios graves. La ausencia del Estado y el aumento del precio del oro han permitido el auge de mafias que se disputan el control de territorios y rutas de extracción. Además de los asesinatos, se han registrado secuestros y extorsiones a pequeños mineros y trabajadores.

Otras naciones también son afectadas.

Según el Instituto Peruano de Economía, el 44 % del oro ilegal exportado en Sudamérica proviene de Perú, superando a Colombia (25 %) y Bolivia (12 %). El poder de las mafias ha rebasado a las fuerzas del orden, y en muchas comunidades los propios pobladores viven atemorizados o incluso colaboran por necesidad económica.

CRIMEN ORGANIZADO

En Ecuador, la minería ilegal de oro se ha convertido en uno de los pilares del crimen organizado. Grupos como Los Lobos, Los Choneros y disidencias de las FARC se disputan zonas clave como Alto Punino, Yutzupino, El Chical y Camilo Ponce Enríquez. La emboscada reciente que dejó once militares muertos en la Amazonía ecuatoriana, atribuida a los Comandos de la Frontera, revela la gravedad del problema.

La deforestación es otra consecuencia visible: solo en Alto Punino se han perdido 1,500 hectáreas de selva desde 2019, según el Proyecto de Monitoreo de la Amazonía Andina (MAAP).









E-PASS. La empresa concesionaria Rutas de Lima anunció que a partir del lunes 19 de mayo suspenderá el uso de carriles exclusivos para el sistema de pago electrónico 'e-pass' en las vías concesionadas, un medio que permite a los conductores pagar el peaje sin detenerse y que era utilizado por miles de usuarios para agilizar su tránsito. Esto tras una controversia con la comuna limeña.

BOLUARTE DENUNCIADA 'POR TODO'



La Fiscalía de la Nación presentó ante el Congreso cinco denuncias constitucionales contra la presidenta de la República, Dina Boluarte Zegarra, en menos de 48 horas.

El organismo público interpuso el viernes tres de ellas, vinculadas a los siguientes casos: las cirugías estéticas a las que se sometió en junio de 2023; la fuga de Vladimir Cerrón, líder de Perú Libre, en el vehículo presidencial en febrero de 2024 (supuesta comisión del delito de encubrimiento personal); y los presuntos delitos de enriquecimiento ilícito agravado y omisión de consignar declaraciones en documentos.

LA PÁGINA DEL SACARRONCHAS



ESPECULACIONES



El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, cuestionó las denuncias constitucionales presentadas por el Ministerio Público contra la Presidenta de la República, Dina Boluarte, al considerar que se sustentan en especulaciones y no en hechos comprobados.

TELECHAMBA

Y para que no digan que no chambea a la distancia, el Gobierno publicó una foto donde se le ve a Boluarte, sosteniendo desde Roma un despacho virtual con el ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez Reyes. Eso sí, la imagen se presta más para el meme, que para otra cosa.



EMERGENCIA



A propósito del Gobierno, se prorrogó el estado de emergencia en algunos distritos de Lima y en la provincia constitucional del Callao, para hacer frente a los altos índices delictivos que aquejan al país. Para ser sinceros, esa medida podrá estar toda una vida, sin que en verdad se vea que sea útil.

JUICIO

El Poder Judicial iniciará el martes 23 de setiembre el juicio oral contra la exalcaldesa de Lima Susana Villarán por los presuntos aportes ilegales de más de US$ 10 millones de Odebrecht y O.A.S para financiar su campaña por el 'NO' a su revocatoria en el 2013 y su reelección en el sillón municipal en el 2014.



IMPLICADOS



Junto a la exburgomaestre capitalina también será sometidos a juicio oral otras 20 personas naturales y nueve personas jurídicas y en donde además existen 16 empresas que se encuentra comprendidas como tercero civilmente responsables en este proceso penal.

TESTIMONIO

Además han sido admitidos 378 testigos ofrecidos por el Ministerio Público entre los que se encuentran Ana Elena Touwsend, Marisa Glave, Salomón Lerner, Jason Day, Mónica Sánchez, Susana Baca, Amanda Portales, Julio Andrade, Jorge Simoes Barata, entre otros.



"EL JURISTA"

IVÁN TORRES LA TORRE

www.extra.com.pe

LA PRISIÓN PREVENTIVA

La prisión preventiva es una medida procesal excepcional que busca garantizar la presencia del acusado en juicio, evitando su fuga y la obstaculización de la justicia. Sin embargo, en el Perú, su aplicación masiva y tardía, en la mayoría de los casos, ha derivado en un uso desproporcionado, que no solo pone en jaque la efectividad de la medida, sino que evidencia las debilidades de un sistema procesal saturado y punitivista.

El argumento detrás de la prisión preventiva es claro: evitar que el acusado obstaculice las investigaciones y eluda la justicia, y para ello es esencial que se dicte de manera inmediata.

No se puede negar que la prisión preventiva ha dejado de ser una herramienta excepcional, para convertirse en una medida casi ordinaria y obligatoria. Considerando que las investigaciones fiscales y los procesos judiciales en el Perú pueden prologarse por varios años, la prisión preventiva se convierte en casi una pena anticipada. Al respecto, las cifras hablan por sí solas, en nuestro país, aproximadamente el 40% de la población penitenciaria está en calidad de procesada sin sentencia, lo que demuestra que la prisión preventiva se ha convertido en una medida punitivista, que alienta la evasión al propio sistema procesal y que parece ser parte de un sistema populista de encarcelamiento para demostrar "mano dura contra la corrupción".

Ante esto, urge la modernización de nuestras figuras procesales, si queremos avanzar hacia un sistema procesal más eficiente. La verdadera justicia no se mide por cuántos están en prisión, sino por la eficacia con que se aplica la ley. Hasta la próxima semana.

ivantorreslatorre05@gmail.com

Extra
Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica: 612-4000 Anexos: 105 / 135
Publicidad: Anexos. 226-221

Director periodístico: Antonio Ramírez Panda

Sub Director: José Infor
Editor: Rassell Reyes
Editor Espectáculos: José Huapaya
Edición especial: Alberto Napa **Diseño:** Margarita Neves
Depósito Legal Nº 1995-1428
Depósito Legal Digital Nº 2025-01718

Pamela Franco

"ESTOY ORGULLOSA DE CHRISTIAN"

CANTANTE CHIMBOTANA CELEBRA LOS ÉXITOS DEPORTIVOS DE SU AMOR 'ALADINO'.



ESTÁ FELIZ PORQUE ES UNA DE LAS ARTISTAS MÁS SOLICITADAS EN EL PAÍS. "HAY QUE SEGUIR LUCHANDO".

Salta de emoción. La cantante chimbotana Pamela Franco celebra el buen momento de su amorcito Christian Cueva, quien está en el ojo y admiración de todos, tras sus buenas perfomances con el club Cienciano.

Es que realmente el popular 'Aladino' le ha tapado la boca a todos sus detractores, después de su buen desempeño con la camiseta roja, a nivel local e internacional.

Ella es su fan número uno y cada vez que puede va alentarlo cuando juega con el cuadro cusqueño. Incluso la han bautizado como su cábala. Otros que su mejor 'marcación'. Pamela asegura que está orgullosa por lo que fuera y dentro de los escenarios deportivos el dueño de su corazón. "Es un gran hombre, soy testigo de su cambio y como cada día quiere ser mejor", refiere emocionada.

Esboza una ligera sonrisa cuando le preguntamos por su opinión por los comentarios de Magaly Medina, que Cuevita es un futbolista casi retirado. "Lo que hace en la cancha habla por él. Todavía está para grandes cosas, está aprovechando todas las oportunidades que le dan en estos momentos", anota.

ES UNA GUERRERA DE LA MÚSICA

Pamela Franco está feliz porque nuevamente se ubica como una de las cantantes más solicitadas del país.

El tema 'Hasta el fin del mundo', es número en las radios y plataformas digitales, incluso superó a las canciones del gran Bad Bunny.

La norteña toma las cosas con calma y refiere que seguirá luchando por crecer cada día más, como ser humano y artista.

"El camino es largo, bastante difícil, siempre se presentan desafíos, pero ahí vamos dándole con fuerza sin desmayar, cocinando nuevos proyectos, siempre con la mente positiva, luchándola", refiere. Ella prepara un viaje relámpago para show en Argentina. "Las puertas se siguen abriendo en el mercado internacional", concluye. **(José Huapaya Solano)**

LEYSI SUÁREZ SIGUE SUELTA EN PLAZA

"CREO QUE LOS HOMBRES SE ASUSTAN CONMIGO"



Sigue siendo una mujer espectacular y el paso de los años no se siente por ella.

Leysi Suárez mantiene esa figura espectacular que sigue provocando suspiros.

Pero ella confiesa que no rehízo su vida, tras su escandalosa separación con su esposo Jaime la Torre, por una probada infidelidad de él con otra mujer.

"Estoy soltera desde hace dos años. La personalidad que muestro en la televisión. Eso los ahuyenta, parece que me tienen miedo", refiere sin pelos en la lengua la integrante del magazine 'América Hoy'.

Ella asegura que no le cierra las puertas al amor, aunque ahora será mucho más cautelosa.

"Prefiero estar dedicada a mi hija y mi trabajo", añadió. **(José Huapaya Solano)**

ÁDAMMO CONFIRMA A SUS INVITADOS

PARA SU REENCUENTRO DEL 31 DE MAYO EN EL ARENA 1



Ezio Oliva, Diego Ubierna, Renzo Bravo y Nicholas Cáceres integrantes de Ádammo confirmaron a sus invitados para su concierto de reencuentro el 31 de mayo en Arena 1. Estarán el mexicano Erik Canales de la banda 'Allison', las peruanas Renata Flores y Milena Warthon, Amy Gutiérrez y DJS. También habrá un boulevard de experiencias, alfombra roja, zona de boxes y sus mejores éxitos musicales.

Extra SHOW

Resisto. La guapa modelo y conductora del magazine 'Al Sexto Día', Laura Spoya, no desea todavía reconocer lo que es su secreto a voces, que está separada de su esposo el empresario mexicano Bryan Rullan. ¿Cuánto podrá ocultarlo? Corren las apuestas.

ESCRITORA. Gisela Rosales es un testimonio viviente de lo que significa escribir desde el alma. Su libro "Mujer de Éxito" se convirtió en Best Seller en Amazon en menos de 24 horas, todo un récord. Ella promueve a las 'Escritoras mujeres'.



Estreno. Ruth Karina reaparece con fuerza con el lanzamiento de uno de sus temas clásicos titulado 'Alegría de vivir', en una versión más moderna. "Son canciones que la gente conoce, lo hago como para refrescar a las generaciones anteriores y para que los jóvenes sepan de mi música", refiere la popular 'Chica de sangre caliente'.

Estrella Torres

FUE VÍCTIMA DE BULLYING

- CANTANTE REVELA QUE CONDUCTORA LE HIZO ROCHE Y SE TUVO QUE OPERAR QUIRÚRGICAMENTE POR PRESIÓN.
- SEÑALA QUE SE PRACTICÓ REMODELACION COSTAL PARA EVITAR QUE LE GRITEN "GORDA".



La guapa cantante Estrella Torres, deslumbró recientemente luciendo una nueva figura. Sin embargo, la joven cumbiambera, reveló en una entrevista para el programa 'La Noche Habla' que fue víctima de bullying, y tuvo que someterse a una cirugía estética por presión.

La exvocalista de Corazón Serrano y Puro Sentimiento, aseguró no sentirse orgullosa de esta decisión, pues prefiere que el público la quiera por su talento antes que por su aspecto físico. Pero se sintió presionada por las duras críticas de una conocida conductora de televisión.

"El día que me casé no estaba bien de salud, tenía una retención de líquidos en mis brazos. Ella (la conductora) mencionó que mi vestido se veía mal, que mis brazos se veían gordos. Hay gente que sigue esos patrones y hasta confirmaban que yo estaba embarazada", señaló.

Reveló que esta situación le afectó demasiado: "llegó un punto donde mi cuerpo colapsó por la ansiedad y mucho estrés por verme bien". Esto la llevó a practicarse una remodelación costal, cirugía muy dolorosa en la que se rompen las costillas para reducir la cintura.

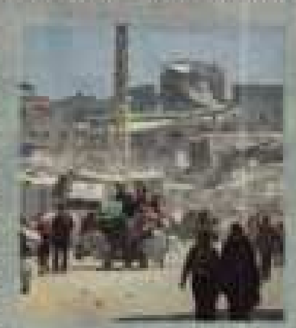
Estrella asegura que sintió miedo debido al alto riesgo de la operación. "¿Tú te hiciste la operación por la cantidad de comentarios que recibías o porque querías?", le preguntó Tilsa Lozano. "Porque me sentí mal, me dijeron que estaba gorda y muchos comentarios horribles", respondió.

Agregó que le molesta que solo se fijen en lo físico. "Ahora nadie me molesta. Me dicen, oye estás regia. Me choca que sea por ese motivo y no por mis canciones", precisó. Destacó el apoyo de su pareja quien siempre estuvo con ella en los momentos más duros. "Mi única terapia fue mi esposo. (Operarse) Es algo que no recomiendo, porque es trabajar en la autoestima", anotó.

PARA QUE HAMÁS LIBERE MÁS REHENES

ISRAEL LANZA NUEVA OPERACIÓN MILITAR EN GAZA





Israel lanzó una importante operación en la Franja de Gaza para presionar a Hamás y que libere a los rehenes restantes, dijo el ministro de Defensa ayer, tras días de intensos ataques en todo el territorio que causó cientos de muertos.

El ministro de Defensa, Israel Katz, señaló que la Operación Carros de Gideón, estaba siendo llevada a con gran fuerza por el ejército israelí.

El primer ministro de Israel, Benjamin Netanyahu, prometió aumentar la presión sobre Hamás con el objetivo de destruir el grupo militante que ha gobernado Gaza durante casi dos décadas.

EN MISSOURI Y SURESTE DE KENTUCKY COMO EN OTROS ESTADOS

TORNADOS CAUSAN MUERTE DE 21 PERSONAS EN ESTADOS UNIDOS

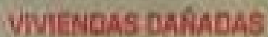




Un violento sistema tormentoso generador de tornados azotó el centro de Estados Unidos y causó la muerte de al menos 21 personas en Missouri y el sureste de Kentucky, al tiempo que dejó un rastro de destrucción en varios estados.

Las 14 muertes en Kentucky se suman a las registradas horas antes el viernes, en la zona de St. Louis, donde la destrucción fue generalizada.

En Missouri se informó de la muerte de 7 personas. En total, se han reportado grandes tornados en Missouri, Kentucky, Illinois e Indiana.



VIVIENDAS DAÑADAS

Las tormentas dañaron viviendas y derribaron cables eléctricos en todo el Medio Oeste y los Grandes Lagos.

Estas tormentas se derivaron del mismo sistema que produjo tormentas y tornados destructivos el jueves.

Alrededor de 550 mil hogares y empresas en una docena de estados estaban sin electricidad al mediodía de ayer, y Missouri, Kentucky y Michigan estaban entre los más afectados.

Todo esto forma parte de una racha de varios días de clima severo generalizado que se extenderá hasta la próxima semana.

A medida que el sistema que generó tornados mortales en Missouri y Kentucky pierde fuerza, se espera otra ronda de tormentas severas cerca de la frontera con México, empujando a más de 20 millones de estadounidenses del suroeste a la zona de riesgo.

El gobernador de Kentucky, Andy Beshear, dijo ayer en redes sociales que al menos 14 personas murieron allí, "pero tristemente se espera que este número aumente a medida que recibamos más información. Por favor, recen por todas las familias afectadas".

SERÁ PARA NEGOCIAR Y PONER FIN A LA GUERRA ENTRE UCRANIA Y RUSIA

DONALD TRUMP LLAMARÁ EL LUNES A PUTIN Y ZELENSKI



El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció ayer que llamará el lunes a su homólogo ruso, Vladímir Putin, y luego al ucraniano, Volodímir Zelenski, para negociar el fin de la guerra.

"Esperemos que sea un día productivo, que se declare un alto al fuego y que esta guerra tan violenta, una guerra que nunca debió ocurrir, termine", declaró en la plataforma Truth Social.

Trump detalló que la llamada con Putin será el lunes a las 10:00 de Washington (14:00 GMT) y que los temas de la conversación serán "detener el baño de sangre" en Ucrania y abordar asuntos comerciales.

Luego, el mandatario hablará con Zelenski y junto a él, con varios líderes de la OTAN, pero no reveló quiénes ni tampoco la hora de esa conversación. Las delegaciones de Ucrania y de Rusia se reunieron el viernes en Estambul para mantener sus primeras conversaciones directas en tres años, pero no hubo avances para poner fin al conflicto.

BETARRAGA

MÚLTIPLES BENEFICIOS

Mejora el corazón, cerebro, cuida el hígado, también la digestión, cura anemia entre otros.





La betarraga, o remolacha, es un vegetal que ofrece muchos beneficios para la salud.

Combate enfermedades de la sangre gracias a su alto contenido de hierro. Contiene propiedades anticancerígenas y aportes de nutrientes como vitaminas, potasio, calcio y ácido fólico.

CUIDA EL HÍGADO

La betaína, un aminoácido que está en la betarraga, que ayudan a prevenir y reducir la acumulación de grasa en el hígado. En personas con diabetes mejora la función hepática, mejora ligeramente colesterol y reduce tamaño del hígado.

REGULA DIGESTIÓN

La betarraga, mejora la digestión por ser rica en fibra. Una taza proporciona unos 4 gramos de fibra dietética, insoluble, que ayuda a reducir el riesgo de estreñimiento, hemorroides y diverticulitis.

CORAZÓN

Son ricas en un alcaloide llamado betaína, así como la vitamina B folato, que se potencian para bajar los niveles de homocisteína en la sangre, la que a niveles altos aumenta el riesgo de daño arterial y enfermedades del corazón.

EL DATO

MEJORA CEREBRO

El óxido nítrico relaja y dilata los vasos sanguíneos, aumentando el flujo de sangre al cerebro, que mejora su función al envejecer.

CURA ANEMIA

Los alimentos ricos en vitaminas B12, ácido fólico, vitamina C y hierro son los más recomendados para personas con anemia.

MALES CRÓNICOS

Las betarragas o remolachas contienen betalaínas, antioxidantes y antiinflamatorios que combaten los radicales libre y protegen contra enfermedades crónicas relacionadas con la inflamación, como las del corazón, obesidad, y según estudios realizados últimamente posible cáncer.





Estofado de pollo

INGREDIENTES

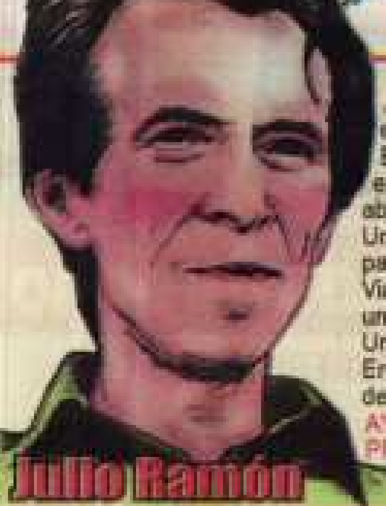
2 presas de pollo
1 cebolla
1 cucharada de ajo
2 cdtas. de ají panca
1 cda. de pasta de tomate
2 hojas de laurel
2 cdas. de hongos
50 ml de vino tinto
1/2 litro de caldo de pollo
2 papas, 1 zanahoria,
1/8 taza de alverjas,
1/8 taza de pasas
Aceite, sal y pimienta.



PREPARACIÓN

Pon las presas de pollo en un bol. Agrega sal y pimienta. Mezcla. En una olla con aceite sofríe el pollo por ambos lados. Luego retira. En la misma olla, añade cebolla y ajo. Echa sal, pimienta, ají panca y remueve bien. Coloca la pasta de tomate, hojas de laurel, hongos y mezcla. Regresa las presas de pollo, vino y caldo de pollo. Tapa y deja cocinar. Agrega papas, zanahoria, alverjas, tapa y deja cocinar. Pon pasas, remueve suave y sirve con arroz blanco.

Alberto Napa



Julio Ramón RIBEYRO

JULIO RAMÓN RIBEYRO nació en Lima el 31 de agosto de 1929.
Estudió en el Colegio CHAMPAGNAT, e inició los estudios de Derecho, que abandonó para estudiar LETRAS en la Universidad Católica. Recibió una BECA para estudiar PERIODISMO en Madrid.
Viajó posteriormente a PARÍS para preparar una tesis sobre literatura francesa en la Universidad LA SORBONA.
En 1958 regresó al Perú, y en septiembre del año siguiente viajó a la ciudad de AYACUCHO, para ocupar el cargo de PROFESOR y DIRECTOR de extensión cultural de la Universidad Nacional de HUAMANGA. En octubre de 1960 regresó a FRANCIA. En 1972 fue nombrado agregado cultural peruano en París y delegado adjunto ante la UNESCO, y posteriormente ministro consejero, hasta llegar al cargo de EMBAJADOR peruano ante la UNESCO (1986-90).
Fue DISTINGUIDO con el PREMIO Nacional de LITERATURA (1983) y el Premio Nacional de Cultura (1993), habiendo sido galardonado también en 1994 con el Premio de Literatura LATINOAMERICANA y del Caribe Juan Rulfo.
Murió el 4 de diciembre de 1994.

J	C	H	A	M	P	A	G	N	A	T
U	N	E	S	C	O	W	B	E	C	A
L	E	T	R	A	S	L	E	R	A	A
I	P	R	O	F	E	S	O	R	H	N
O	E	R	A	A	B	P	A	Z	D	A
R	R	A	L	O	M	R	M	L	I	C
A	I	Y	E	M	P	E	A	I	S	I
M	O	A	L	O	F	M	A	T	T	R
O	D	C	P	A	R	I	S	E	I	E
N	I	U	O	S	A	O	E	R	N	M
R	S	C	E	R	N	A	D	A	G	A
I	M	H	E	R	C	R	O	T	U	O
B	O	O	S	Y	I	O	L	U	I	N
E	M	B	A	J	A	D	O	R	D	I
Y	H	U	A	M	A	N	G	A	O	T
R	S	L	A	S	O	R	B	O	N	A
O	D	I	R	E	C	T	O	R	I	L

CRUCIPALABRAS
Ubica en los gráficos, la biografía y la obra de Julio Verne; están en mayúsculas y color rojo.



AL PIE DEL ACANTILADO

Resumen

Julio Ramón Ribeyro

Al pie del ACANTILADO describe la historia de la vida social cotidiana: el DESALOJO. LEANDRO, que tomó a sus dos hijos y busca una HIGUERILLA, la cual considera que es una representación en forma de REFLEJO de su propia FAMILIA.

Las reiteradas CIRCUNSTANCIAS en las que esta familia debe trasladarse de sus HOGARES. Debido a los desalojos que estos sufrían por parte de las autoridades de su ciudad. Por lo que, la familia encuentra de las plantas en las que Leandro decide construir su CASA en el fondo de un BARRANCO cerca de la PLAYA.

Logra el cometido de su construcción gracias a la ayuda de TORIBIO y PEPE. Sin embargo, no fue un cometido fácil de lograr ya que el agua se FILTRABA dentro del hogar y la superficie empezaba a DERRUMBARSE. Un día llega Samuel, un hombre EXTRAÑO pero TRABAJOR, que desempeñaba labores para la familia a cambio de un simple pez.

Samuel construyó su JARDÍN cerca del borde del edificio para convertirse en VECINO de la familia. La etapa de abundancia y tranquilidad familiar, se ve interrumpida cuando Pepe, cansado de LIMPIAR la playa a fin de obtener dinero cobrando a los BAÑISTAS que la utilicen, se AHOGA entre los restos de una BARCO hundido en el mar.
Así pues, empieza la búsqueda desesperada del cuerpo de Pepe. Leandro, Toribio y Samuel, con la ayuda de pescadores SONDEAN la caleta pero en vano. Horas más tarde, encuentran su cuerpo a las orillas de la playa que era arrastrado por la MAREA.

Por su parte, el Sr. Leandro muy triste, deseaba enterrar a su hijo allí en el mar, pero finalmente lo hacen en el CEMENTERIO de Surquillo. Tras la muerte de su hijo, Leandro se hunde en la NOSTALGIA y la soledad, aunque en medio de su abstracción percibe la llegada de gente nueva al TERRAPLÉN que pronto se convierten en sus vecinos.
Inician las discusiones con su hijo Toribio, porque no quiere trabajar, por lo que este lo abandona y se va a la CIUDAD. Sin embargo, como es de esperarse, el hijo PRÓDIGO pronto vuelve, ya que anda en amores con DELIA la hija de un sastre vecino.

El drama vuelve a hacerse presente en la historia de esta familia, cuando una cuadrilla de OBREROS y policías por orden de un JUEZ limeño empiezan a desalojar a todos los vecinos del lugar. En este sentido, Leandro, o por estas autoridades, con el fin de construir nuevos establecimientos de BAÑOS para la gente que venía a la playa.

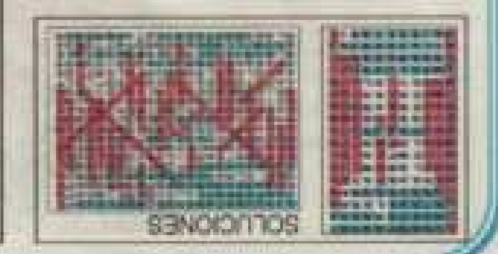
Por otra parte, a Samuel no lo desalojan pero se lo llevan en un patrullero POLICIAL acusado de haber matado a una mujer con un de formón de carpintero. Leandro discute con los obreros armados de BARRETAS que vienen a destruir su casa. Y, se siente HUMILLADO por ellos que se ríen de su ENVALENTONADA actitud. Pero lo piensa mejor y finalmente decide marcharse.

No quería ver lo que iba a pasar con esa FINCA que era el fruto del esfuerzo de varios años de trabajo. Llevándose todo lo que puede llevar, seguido por sus PERROS, se va andando por la playa, en nueva búsqueda de un cobijo. Su hijo Toribio le da alcance y luego se marcha para traer a Delia que está EMBARAZADA.

Finalmente, los tres caminan por la playa, hasta que encuentran una nueva higuerilla, planta salvaje que brota en las brechas más INHÓSPITAS y que para ellos sirve como un REFERENTE puntual para levantar junto a ella su nueva MORADA.

C	I	R	C	U	N	S	T	A	N	C	I	A	S	C	R	E	F	L	E	J	O	P	E
D	R	E	F	E	R	E	N	T	E	U	I	C	I	D	J	R	F	I	N	C	A	F	N
B	O	M	A	R	E	A	M	O	R	A	D	A	S	P	U	R	C	S	O	N	A	P	V
O	B	B	I	E	L	R	A	O	C	E	M	E	N	T	E	R	I	O	R	B	R	C	A
T	R	A	B	A	J	A	D	O	R	P	F	L	R	F	Z	Y	U	N	E	A	M	D	L
E	E	R	C	B	N	T	R	A	R	E	I	L	V	R	I	O	D	D	L	R	U	E	E
R	R	A	E	A	C	G	O	M	V	P	Z	Q	A	E	U	E	A	E	E	R	E	S	N
R	O	Z	N	R	N	C	C	D	V	E	C	I	N	O	T	M	D	A	A	E	O	A	T
A	S	A	A	R	R	T	N	S	O	R	L	L	P	N	J	S	B	N	N	T	B	L	O
P	H	D	G	A	A	H	I	G	U	E	R	I	L	L	A	R	L	A	D	A	N	O	N
L	A	A	B	N	R	O	N	L	D	E	C	M	A	T	R	T	A	T	R	S	E	J	A
E	S	I	N	C	S	G	H	A	A	N	P	P	Y	G	D	O	I	T	O	S	I	O	D
N	R	L	E	O	M	A	O	S	E	D	R	I	A	L	I	R	L	D	I	S	E	G	A
A	A	P	Ñ	T	O	R	S	E	S	H	O	A	V	A	N	I	C	G	T	L	X	L	F
A	A	A	S	L	A	E	P	L	O	O	D	R	U	A	F	B	L	E	N	F	T	D	A
D	B	S	B	N	A	S	I	F	A	M	I	L	I	A	O	I	D	I	S	O	R	S	R
R	L	B	A	Ñ	I	S	T	A	S	N	G	N	E	A	P	O	L	I	C	I	A	L	E
E	H	U	M	I	L	L	A	D	O	E	O	S	O	N	D	F	A	T	T	S	Ñ	U	A
R	L	H	E	R	N	O	S	T	A	L	G	I	A	S	T	A	P	E	R	R	O	S	R







Extra Divertimanía
CARLOS SAYÁN
SOLUCIÓN ANTERIOR
RUEDAS
Descubre la palabra oculta teniendo en cuenta que puede estar escrita en sentido horario o antihorario.
1
R R U M O R E A
2
I S M O S A C H
3
O B A R D I A C
4
E N O T O L G S

HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES
Un malentendido se resuelve y hace que gente influyente lo considere más. Viejas dudas se disipan y la armonía de la pareja crece y predispone a la calidez.


TAURO
La paciencia está firme y la intuición se agudiza. Surgirá oportunidad única. Ejerciendo una amable escucha, creará un marco de confianza en una cita.


GÉMINIS
Aunque haya una auditoria o revisión, verán que ha actuado correctamente. Volar sobre muchos temas podría hacer perder la paciencia a su pareja; atención.


CÁNCER
Las metas se cumplirán sin dificultad y alcanzará los objetivos a tiempo. Si un romance se concreta, no le dará tiempo a nada, sentirá que no puede resistirse.


LEO
Una idea anticuada se convertirá en el secreto del éxito. Propicio resolver litigio. Reproches en la pareja podrían afectar su sensibilidad pero aprenderá algo nuevo.


VIRGO
Tendrá habilidad para aplicar su experiencia en situaciones complejas. No lo advertirá enseguida, pero su encanto interesará a alguien que le agrada.


LIBRA
Día indicado para deshacerse de materiales que frenan proyectos. Tendrá el impulso de tomar la iniciativa romántica con esa persona que le atrae.


ESCORPIO
Un asunto que no se resuelve le obligará a revisar lo pendiente. Llegará una invitación que aceptará sin dudar; en la cita surgirá fuerte afinidad.


SAGITARIO
Restricciones de dinero se resolverán con medidas inesperadas. Momento de definiciones en la pareja, ideal para planear y cumplir un viejo anhelo


CAPRICORNIO
Una confusión podría desatar malentendido y afectar proyectos. Su encanto brillará y atraerá a su entorno del que alguien se destacará.


ACUARIO
Habrá contexto favorable para obtener préstamos y consolidar proyectos. Un malentendido podría originar momentos graciosos que alivian la tensión.


PISCIS
Una reunión será determinante para concretar la idea que genere resultados. Su fuerte encanto no pasará desapercibido y alguien del entorno se acercará.

CITAS AL: **274-7944**
Fan Page: **buenavibraconpochita**



"QUIERO DEJARLO por gordo"

Doctora Susana, le pido que me oriente en un problema que tengo con mi novio.

Me llamo , con Manuel, tenemos dos años de relación. Lo conocí como muy atlético y deportista. Además me encantó su porte y se veía saludable y atractivo.

Sin embargo, hace cuatro meses, mi relación con Manuel, no es buena.

Resulta que él ha empezó a engordar y dejó de hacer ejercicios. Come muchos dulces, frituras y alimentos con alto contenido de carbohidratos.

Le pregunté a qué se debían esos cambios y me dijo que obedecían a su ansiedad. Me contó que está muy preocupado porque espera un ascenso en su trabajo y esta compitiendo por ese puesto con un compañero, su nueva apariencia ha hecho que ya no me parezca atractivo. Ahora tiene rollos y papada. Le he pedido que deje de comer y me ha dicho que no puede controlar su apetito. Doctora, qué puedo hacer para ayudarlo. ¿Qué hago?

EL CONSEJO

Estimada Teresa, trata de entender a tu pareja. Está pasando por una situación muy estresante, por eso está ansioso. Asimismo, la apariencia no importa si hay amor.

TIPS DE SALUD



LA CATARATA ES LA PÉRDIDA DE TRANSPARENCIA DEL CRISTALINO, LENTE NATURAL DEL OJO, A TRAVÉS DEL CUAL PASAN LOS RAYOS DE LUZ HASTA LA RETINA Y SE FORMAN LAS IMÁGENES.





LOS SÍNTOMAS SON: VISIÓN BORROSA, VER NUBLADO, INCLUSO DOBLE. OPERAR ES LA ÚNICA SOLUCIÓN. ES BREVE, INDOLORA Y DE RÁPIDA RECUPERACIÓN.

DE CORAZÓN A



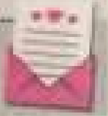
Caballero, interesado en contactar chica alta de 24 a 35 años, que viva en Lima, para amistad.
karlcharm@hotmail.com

Israel, busco amigas de Lima y provincia, con o sin hijos, independientes. **quirozquinonez@gmail.com**



Amoroso de 46 años, desea conocer dama de cualquier edad, para una relación seria.
sukoi_987@hotmail.com

Enviar sus cartas a la siguiente dirección:
susanaamor2012@gmail.com



CRYSTAL PALACE LE GANÓ LA FA CUP AL CITY



El Manchester City de Pep Guardiola cayó sorpresivamente en la final de la FA Cup.

Crystal Palace derrotó 1-0 a los 'citizens' en Wembley con un derechazo de Eberechi Eze (16') que pasó a la historia, pues este les dio su primer título fuera de las divisiones inferiores.

Dean Henderson fue la figura al atajar el penal de Omar Marmoush y otros disparos.

PERÚ CONSIGUIÓ 2 ORO EN MARCHA ATLÉTICA



Las peruanas Evelyn Inga y Mary Luz Andía se consagraron con las medallas de oro en el Campeonato Panamericano de Marcha Atlética 2025 que se realizó en Anaipoma, Colombia.

Inga logró un tiempo de 2h 56m 17s en la prueba de los 35 km, mientras que Andía fue la mejor en los 20 km con un registro de 01:31:56.

Estrella Rojas obtuvo una presea de bronce en los 10 km, al cronometrar 50min 24s.



Haz tu fiesta. Por la fecha 13 del Torneo Apertura, Universitario (1° con 23) chocará (3:30 p. m.) con Juan Pablo II (8 puntos).

Los 'cremas' no saldrán de Lima tras sus duras derrotas ante Cusco FC y Alianza Atlético, pero ya mostraron un gran cambio para recuperar terreno en la pelea por el título local.

Este miércoles, el cuadro 'estudiantil' volvió a sacar su garra y superó 1-0 a Barcelona en la Libertadores, resultado que, además de asegurarle el cupo a la Sudamericana, le permite seguir soñando con el pase a octavos de final.

Con los ánimos a tope, los 'merengues' ahora deberán prestarle toda su atención al elenco 'papal', y más aún teniendo a la vuelta de la esquina sus encuentros claves frente a Sporting Cristal y a River Plate.

Fossati no podrá contar con Gustavo Dulanto ni con el 'Tunche' Rivera por suspensión.

EL BORUSSIA DORTMUND SE CLASIFICÓ A LA CHAMPIONS



A pesar de su terrible inicio de temporada, el Borussia Dortmund (4° con 57) goleó 3-0 en casa al Holstein Kiel (17° con 25) en la última jornada de la Bundesliga y se metió por la ventana a la próxima edición de la Champions League.

Serhou Guirassy (3'), Marcel Sabitzer (47') y Felix Nmecha (72') le dieron al 'negriamarillo' su sexto triunfo al hilo.

Bayern Múnich (1° con 82) aplastó 4-0 como visitante al Hoffenheim y el Bayer Leverkusen (2° con 69) empató 2-2 de visita con el Mainz.

FIGURAS EN PARANATACIÓN



Isaías Sono y Micaela Apaéstegui, ambos de solo 14 años, ganaron 5 medallas en el World Series de París, Francia, que organizó la World Para Swimming, y a la que viajaron como integrantes del Programa de Apoyo al Deportista del ipd y con el respaldo de la Asociación Nacional Paralímpica del Perú.

"SENTIRÍA ORGULLO SI ME CONVOCAN"

Fabio Gruber, central peruano-alemán de 22 años que es titular indiscutible con el Núremberg de la Segunda División Alemana, charló con un medio local sobre la posibilidad de representar a nuestro país.

"Hace años se contactó la FPF, aunque, debido al calendario de partidos, no se concretó un llamado a la sub-20. Hasta ahora no lo he pensado de forma tan concreta, ya que soy nuevo en el club y quiero consolidarme primero. Quiero dejar claro que me sentiría muy orgulloso si me convocaran. Por ahora voy a seguir trabajando duro", afirmó.

LA ÚLTIMA GOTA

Sin público en el Gallardo por sanción, y con un gol en los descuentos, Cristal derrotó 2-1 a ADT.

Salvado. Sporting Cristal (22 puntos) superó 2-1 a ADT (19 unidades) en el Alberto Gallardo con un tanto de Maxloren Castro en la última jugada.

Tras un par de acercamientos sin peligro, Carlos Cabello envió el centro al área y Jhonny Vidales le ganó a Jhilmar Lora en lo alto para conectar un frentazo a los 10' con el cual marcó su duodécimo gol en este 2025.

Minutos después, Diego Enríquez evitó que el 'vendaval' amplíe su ventaja al desviar un cabezazo de Mauro Da Luz.

Con los tarmeños metidos en su área, Martín Távara soltó un zurdazo desde la banda izquierda que se coló por el palo más lejano, dejando helado a Éder Hermoza e igualando el partido al 41'.

A pesar de que el área 'cervecera' estaba llena de defensores, Víctor Cedrón entró como si nada a los 59' y quedó mano a mano contra Enríquez, pero el portero respondió excelente atajándole hasta 2 disparos certeros.

Los 'bajopontinos' siguieron sufriendo en defensa y con la creación de jugadas, aunque se encontrarían un milagro.

Jostin Alarcón le pasó el balón a Maxloren Castro, y el atacante de 17 años probó con un potente tiro desde afuera del área con el que remontó el marcador a los 90+6'.

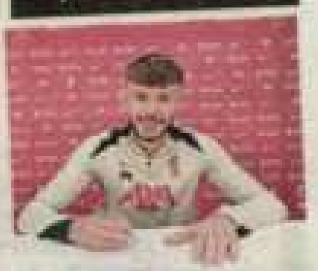
En Cajabamba, UTC (14 puntos) derrotó 2-0 como local a Comerciantes Unidos (8 unidades) con goles de Jarin Quintero y Erinson Ramírez.

Breves DEPORTIVOS

Apertura. Sport Boys (16 puntos) visitará (1:15 p. m.) a un Sport Huancayo (22) que sueña con el liderato, mientras que Melgar (23), que también tiene la mira puesta en el primer lugar, recibirá (6:00 p. m.) al Atlético Grau (11 unidades).



AMARRADO. Conor Bradley renovó con el Liverpool hasta junio del 2029. El lateral derecho irlandés de 21 años le peleará el puesto a Jeremie Frimpong, quien se unirá libre el próximo mes.



Oficial. A través de un comunicado, el Real Madrid informó que Dean Huijsen se convertirá en su jugador desde el 1 de junio de este año hasta mediados del 2030. Bournemouth ganó 58 millones de euros por su venta.

